# Les Fines Herbes

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA PUBLICATION 1374 1968

## LES FINES HERBES

On désigne sous le nom de fines herbes les feuilles fraîches ou séchées de certaines plantes aromatiques (voir tableau page suivante).

## ACHAT

### Herbes fraîches

A moins d'avoir la bonne fortune de les cultiversoi-même, il faut recourir au marché local: on y trouve une certaine variété d'herbes fraîches. Il est préférable de faire ses emplettes d'août à septembre car les herbes sont alors plus vertes et ont une saveur plus délicate.

### Herbes séchées

Les épiceries offrent une extrême variété d'herbes séchées (effeuillées, écrasées ou pulvérisées) présentées en contenants de 1/2 à 2 onces. Elles ont une saveur moins délicate et parfois plus forte que les herbes fraîches.

Les contenants de petits formats sont avantageux car les herbes séchées s'emploient en quantités restreintes et deviennent insipides avec le temps.

## CONSERVATION

Placer les herbes fraîches, préalablement lavées et égouttées, dans des sacs de plastique ou des contenants hermétiques et réfrigérer. Elles se conserveront trois semaines environ.

Une conservation prolongée demande que les herbes fraîches soient congelées ou séchées.

### Congélation

Laver, égoutter et hacher les herbes. Etendre sur une plaque et congeler. Placer dans des contenants à congélation; entreposer au congélateur. Elles se conserveront un an.

### Séchage

Utiliser les pousses et les feuilles en parfait état. Laver, égoutter et étendre sur un coton à fromage ou sur un papier; placer sur un gril, couvrir et laisser sécher 2 à 3 jours dans un endroit sec, chaud et aéré.

*OU*

Étendre les feuilles lavées et égouttées sur une plaque et sécher au four à 250°F, porte entrouverte. Dès que le séchage est terminé, retirer du four pour prévenir changement de couleur et évaporation des parfums.

Placer les herbes séchées dans des contenants hermétiques; entreposer, à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec.






# UTILISATION DES HERBES AROMATIQUES FRAÎCHES OU SÉCHÉES

| | |
|---|---|
| Aneth | concombres frais ou marinés (dill); salades (surtout de chou, de pommes de terre); poissons; mollusques; viandes (surtout agneau); borsht, soupe aux pommes de terre. |
| Anis | feuilles fraîches: salade de pommes; graines: pâtisseries, bonbons, fromage cottage. |
| Basilic | toute recette aux tomates; soupes aux légumes, à la tortue; viandes, ragoûts, pains de viande, foie; poissons; crustacés; salades vertes; sauce Béchamel. |
| Cerfeuil | soupes aux pommes de terre, aux légumes; salades vertes; mets au fromage; poissons; oeufs. |
| Ciboulette | omelettes; pommes de terre; salades; sauces. |
| Estragon | poulet; veau; gibier; poissons; sauces béarnaise, tartare, mayonnaise; oeufs; soupes, consommé. |
| Fenouil | poissons; courts-bouillons; sauces. |
| Laurier | bouillon, consommé, soupes; poissons; boeuf braisé, ragoût, abats, pâté de foie gras; gibier; conserves au vinaigre; aspics; jus de tomates. Employer avec discrétion. |
| Marjolaine | boeuf braisé, porc, agneau, ragoûts; gibier; farces à volaille, à gibier; tomates. |
| Menthe | agneau (rôtis et ragoûts); salades et compotes de fruits, fruits glacés; breuvages chauds ou glacés; sorbets, glaces; gelées. |
| Origan | mets espagnols, mexicains, italiens; soupes aux légumes, aux tomates; oeufs: durs, omelettes, garniture à sandwich; poulet frit; farces; porc, veau; poissons. |
| Persil | garniture et assaisonnement; soupes, chowders; sauces au beurre, Béchamel, aux fines herbes, aux tomates; salades vertes, salades de chou; viandes; farces; légumes; omelettes. |
| Romarin | pommes de terre, navet, chou-fleur; poissons; viandes, porc, agneau, ragoûts; volaille. |
| Sarriette | soupes et mets aux légumineuses (pois, haricots, lentilles, etc.); farces; veau, porc, ragoûts, pains de viande, boeuf haché; chowders de poisson; choucroute; sauces. |
| Sauge | porc; charcuterie; farces; volaille, oie, canard; ragoûts; poissons d'eau salée, légumineuses. |
| Thym | soupes aux huîtres, aux palourdes; farces; porc et boeuf haché, pâté de foie; poissons; mollusques; mets au fromage. Employer avec discrétion. |

Bouquet garni (une petite feuille de laurier, 2 ou 3 branches de persil et une brindille de thym repliées et ficelées; retirer à la fin de la cuisson) soupes; ragoûts, viandes.

## PETITS SECRETS

- Le rôle des fines herbes est de rehausser la saveur d'un mets et non pas de la déguiser.
- Une cuillerée à thé d'herbe séchée écrasée équivaut environ à une cuillère à table d'herbe fraîche.
- En général 1/4 de cuillerée à thé d'herbe séchée écrasée convient à une recette de 4 portions.
- La saveur d'une herbe pulvérisée est deux fois plus forte que la même quantité d'herbe écrasée.
- Si on désire des herbes pulvérisées, il est préférable de broyer du bout des doigts les herbes effeuillées ou écrasées au moment de les ajouter à une recette.
- Les herbes congelées s'ajoutent telles quelles aux soupes, sauces et ragoûts.
- Parsemer d'herbes biftecks et côtelettes à griller durant la cuisson.
- Ajouter les herbes aux soupes et ragoûts une heure avant la fin de la cuisson.
- Mêler les herbes à la préparation de pains de viande, rouelles de viande hachée ou farces.
- Ne pas utiliser différentes herbes dans plusieurs mets d'un même repas; les utiliser pour varier et accentuer la saveur.
- L'expérimentation est la clé de la réussite: utiliser les fines herbes avec discrétion avant de les bien connaître.

On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la:

**DIVISION DE L'INFORMATION**
**MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA**
**OTTAWA**

5M–3:77